

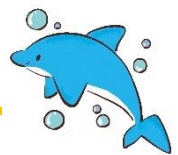
ほけんだより 8・9月

さいたま市立海老沼小学校保健室 令和8年8月26日 発行

2学期がスタートしました。毎日学校に行くのがつらいな…
と感じている人もいます。「朝起きたら、はなまる！」
「学校に着いたら、はなまる！」と、どんなに小さなことでも
がんばった自分をほめましょう。少し元気が出てきますよ。
また、心配なことや不安なことは、友だちや先生、おうちの
人にお話してくださいね。保健室でも力になりますよ♪

こんげつ ほ けんもくひょう
今月の保健目標

せいかつ
生活リズムを
ととの
整えよう



8・9月の保健行事



ほ けんぎょう じ 保健行事	ひ にち 日にち	がくねん 学年	ちゅう い 注意すること
はついくそくてい 発育測定	9月 7日 (月)	5年生	・ たいいく ぎ も 体育着を持ってくること。 ・ かみの毛は け あたま うえ むす 頭の上で結ば ず、低い位置で結ぶこと。
	9月 8日 (火)	3年生	
	9月 9日 (水)	2年生	
	9月 10日 (木)	4年生	
	9月 11日 (金)	6年生	
	9月 14日 (月)	なかよし・1年生	

※今年の秋の歯科健診は、10月29日、30日に予定しています。

かた
おうちの方へ

かなら よ ねが
必ずお読みいただくようお願いいたします。

1. 急病やけがで保護者の方へ連絡をとることがあります。お仕事を始められた方や勤務先を変更した方など、緊急連絡先に変更があった場合は、担任まで速やかにご連絡ください。
2. お子様の健康状態（アレルギーや慢性疾患のようすなど）に変化があった場合も、担任や保健室にお知らせください。
3. 1学期の健康診断で疾病通知を受け取り、病院受診した人は、受診済み証の提出をお願いします。



暑い夏こそ下着を着て 汗を味方に



汗は、体の熱を外へ逃がして熱中症を防いでくれる、天然のクーラーみたいなもの。ただ、汗を吸わず水分がこもってしまう服装だと、汗はうまく働くことができません。

そこでおすすめなのが、下着。「夏に着たら暑い」と思いがちですが、じつはその逆。汗を吸ってすぐ乾く素材や、さらっとして肌にくっつかない素材の下着は、体を冷やす汗の働きを助けてくれます。

特にこんな子には
おすすめです

- ◎ 汗をかきやすい子
- ◎ 肌が敏感な子 など



ほけんしつ日記

ながい夏休みが明け、2学期が始まりましたね。「ながい」と書きましたが、終わってみるとどうでしょう？先生は、あっという間だったな～と思います。

今年の夏休み、先生は本をできるだけ読むことに決め、小説と絵本を2さつずつ買い、時間を見つけて読んでいました。本を読むといろいろな世界に行くことができ、とても楽しいです。

みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？ぜひ教えてくださいね♪